

は れ ば れ 講 座

目 的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対 象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内 容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

2022年度「第6回講座」が9月20日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ

栄養のお話し 栄養科 安藤裕子

2022年度 第6回ははればれ講座は 栄養科 の安藤裕子さんにより食事・栄養について学ぶ講座を開催しました。

YouTubに「食に関する栄養クイズ全10問 知って得する健康3択クイズ」というコンテンツがあり、皆さんで動画を見ながらクイズに回答し、安藤さんの解説を聞き学びました。

クイズ1 DHAという脳の働きを良くする効果が期待できる栄養素は？

1青魚 2緑黄色野菜 3お米 正解1

クイズ2 大根と切干大根では栄養価が高いのはどちら？

1大根 2切干大根 3変わらない 正解2

等々クイズで学び

クイズ3 ビタミンCはどんな食品に多く含まれているか？

1柑橘類 2緑黄色野菜 3魚介類

では、多くの方が1柑橘類と答えましたが、正解は2の緑黄色野菜でした。

クイズで学んだあと、4種類のゼリーを頂き、何の果物かを当てるクイズをし、

続くお楽しみ会は、人参でできたゼリーを頂きながら、「黒ひげ危機一髪」で楽しみました。



講座の様子

この講座は通常

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00

白川病院、健遊館しらとびあホールで行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅総合部

健遊館

※場所:健遊館 しらとびあホール

次回は10月18日(火)

テーマ: 秋の散策

お楽しみ会